

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより5月号



発行 令和8年5月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ

新任職員の紹介

はじめまして。

4月から花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターで働くことになりました介護員の 植草 陽太（うえくさ ようた）です。

デイサービスの業務に携わるのは初めてですが、元気だけが取り柄ですので、明るく皆様と関わっていかれたらと思っています。

話しかけていただくと喜びますので、気軽にお声がけください。

一日でも早く皆様のお顔とお名前、業務内容を覚え皆様と楽しく過ごせるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

よく
お願ひ
いたします

介護員 植草 陽太

デイサービスの活動報告

毎年実施しておりました桜のお花見会ですが、今年は雨風による悪天候と人員配置の兼ね合いから中止とさせていただきます。楽しみにしていた皆様へ心よりお詫び申し上げます。

フラダンス マイカラニ



マイカラニの皆様がフラダンスを披露してくれました。踊り方を教えてもらい、マイカラニの皆様と一緒にフラダンスを踊って楽しみました。



熱中症について

○過ごしやすい季節になってきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすくします。日中の気温が30度近くなる日もあり熱中症のリスクも高まり注意が必要です。



- 熱中症とは…暑さが原因で起こる体調不良のことです。
- 熱中症を引き起こす3つの要因とは…

1. 環境 → 気温、湿度が高い。急に熱くなった日、風の弱い日 エアコンをつけない等
2. 身体 → 高齢者、乳幼児、糖尿病、高血圧、心疾患などの持病がある。低栄養状態や下痢等での脱水状態等
3. 行動 → 激しい運動、長時間日の当たる所にいる。水分補給ができていない状況

○症状は…

めまい、立ちくらみ、身体のだるさ、頭重感や頭痛、吐き気、汗が異常に出る、または全然出ない等

○対策は…

こまめな水分補給（塩分、糖分が含まれるものが良いが、塩分、糖分の摂り過ぎに注意）

調整できる服装、エアコンの使用、適度な運動（場所や時間帯に注意）、バランスの良い食事（3食しっかり食べる）等

※熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こりますので気をつけましょう。

看護師 斉藤

～職員からひとこと～

新茶の美味しい季節がやってきました。



新茶には健康と美容に嬉しい成分がたっぷり詰まっています。リラックス効果・虫歯予防・免疫力を高める効果があり、良いことづくめです。

いきいきでも美味しいお茶を用意して皆様をお待ちしています！！

介助員 杉山

月間献立表



月	火	水	木	金	土
				1	2
				ご飯 みそ汁 ポークメキシカン ブロッコリーのペペロンチーノ スバゲティサラダ チーズあられ	ご飯 みそ汁 やわらかチキンの塩だれ 一口角揚げ煮 キャベツの胡麻和え 珈琲タイムミニ
4	5	6	7	8	9
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き風 山形県産車麩の煮物 三色豆 紅茶のしっとりバウムクーヘン	みそ汁 こどもの日献立 あさりピラフ 大人のお子様ランチ コーン入りコールスロー ふわっと枝豆味 (米粉スナック)	ご飯 みそ汁 ほっけ粕漬焼き 付) 花人参 やわらかごぼうのおかか煮 もやしのごま和え ハニードーナツ	ご飯 みそ汁 キャベツの肉味噌炒め 里芋のたらこクリーム ヤングコーンのお浸し ピーチサンド	ご飯 みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 こらやの炒り豆腐 茄子のだし浸し えんどう豆腐餅	ご飯 みそ汁 さわら照り焼き たけのこの含め煮 おくらとえのきのお浸し ゼリー
11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) 中華風春雨 青梗菜の彩り生姜和え とうもろこし煎餅	ご飯 みそ汁 キャベツの牛肉炒め風 こんにゃくレンコン金平 白菜としらすの和え物 かわいいメロンパン	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ うの花 菜の花の辛子和え クックタッセチョコレート	ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ 付) いんげん かぶとアフリカのｸｰﾙｽ マカロニサラダ スイスパウム	ご飯 みそ汁 鶏と春雨のサムゲタン風煮込み かに入りつみれ ごま油香る! 辛い白菜和え 塩ぼんず味おかき	ご飯 みそ汁 トンカツ さつまいも甘露煮 姫皮竹の子とふきのおひたし ふんわりロールケーキ北海道ミルク
18	19	20	21	22	23
ご飯 みそ汁 麻婆茄子 マロニーと野菜の煮物 ザーサイと木耳の中華和え 宇治金時	ご飯 みそ汁 炭火焼でりやきチキン じゃがバター 山菜おろし リトルクッキー	みそ汁 愛情食堂 まぜとろ丼(まぐろ・わか・納豆) 茄子の味噌炒め 輪切りしば漬 ソフトせんコーンポタージュ	ご飯 みそ汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草とベーコンのソテー 玉ねぎのツナサラダ 雪見花ようかん	みそ汁 鶏ご飯 厚焼玉子 ゴーヤのおかか和え まんぷくクラブチョコッッセ	ご飯 みそ汁 あじの西京焼き 南瓜の煮物 キャベツのさっぱり和え カニチップ
25	26	27	28	29	30
ご飯 みそ汁 メバルのチリソース 付) いんげん 中華風春雨 小松菜のナムル 下町蕨菓子	ご飯 みそ汁 欧風ビーフカレー ブロッコリーのペペロンチーノ 福神漬 ゼリー	ご飯 みそ汁 骨までやわらか! いわしの梅煮 茄子のだし浸し 菜の花の辛子和え 二度焼きしょうゆ煎餅	ご飯 みそ汁 シューシーメンチカツ かぶとアフリカのｸｰﾙｽ マカロニサラダ チョコバナナバウンドケーキ	ご飯 みそ汁 にしん生姜煮 たけのこの含め煮 いんげんと白きくらげのナムル 紅茶ビスケット	ご飯 みそ汁 豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 さつまいも甘露煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 厚切りバウムクーヘン